

## Der Vitamin K-Mangeltest

Vitamin K zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Es liegt in mehreren Formen vor und erfüllt vielfältige gesundheitsdienliche Funktionen im menschlichen Stoffwechsel.

Auf Grund unserer modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten mit hohem Bedarf an Mikronährstoffen kann die Versorgung mit den verschiedenen Vitamin K-Formen über die Nahrung häufig nicht mehr gewährleistet werden, was zunächst zu Störungen von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Stoffwechsel sowie später zu verschiedenen Folgekrankheiten führen kann.

Leider sind in der Praxis die Möglichkeiten einer effektiven Labordiagnostik bezüglich frühzeitiger Hinweise auf Defizite an Vitamin K derzeit noch sehr einschränkt. Aus diesem Grund - und auch um Erkenntnisse über evtl. Folgen eines Vitamin K-Mangels zu erhalten, empfehle ich Ihnen, den folgenden einfachen Vitamin K-Test durchzuführen und die Ergebnisse mit Ihrem Therapeuten zu besprechen.

Ich bitte Sie hierzu, die im Folgenden genannten Fragen bezogen auf Ihre persönliche Situation jeweils mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten und unter den Spalten A und B jeweils die Zahl der „Ja-Antworten“ zusammenzuzählen. Die Summe aus den beiden Zwischenergebnissen tragen Sie bitte bei „Mein persönlicher Vitamin K-Test-Punktwert“ ein.

<b>Test-Teil A: Risikofaktoren, die für einen Vitamin K-Mangel sprechen können</b>	ja	nein	<b>Test-Teil B: Mögliche Folgen eines Vitamin K-Mangels</b>	ja	nein
1. Ernährung, die wenig oder gar kein Fleisch und insbesondere Leber enthält			1. Blutungsneigung (z.B. Nase, Niere, Muskulatur, Magen-Darm, Leber)		
2. Ernährung, die wenig oder gar keine Milchprodukte enthält			2. Arteriosklerose		
3. Ernährung, die wenig oder gar keine Eier enthält			3. Erhöhte Frakturneigung		
4. Ernährung, die wenig grüne Gemüse und Salat enthält			4. Osteoporose		
5. Ess-Störungen (z.B. Bulimie) oder Diäten (z.B. Gewichtsabnahme, Diabetes, Fasten, künstliche Ernährung)			5. Schlechte Zähne		
6. Alkoholkonsum regelmäßig stark			6. Diabetes mellitus		
7. Schwangerschaft, Stillzeit			7. Eingeschränkte Fruchtbarkeit (nur bei Männern)		
8. Häufige Einnahme eines oder mehrerer Medikamente aus den folgenden Gruppen: Antibiotika, Abführmittel, Antiepileptika, Antikoagulantien, Acetylsalicylsäure, Cholestyramin			8. Krebskrankheiten		
9. Funktionsstörungen oder Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts			9. Kognitive Schwäche		
10. Erkrankungen von Leber, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse			10. Adipositas		
11. Hohe Vitamin D-Zufuhr					
<b>Zwischenergebnis Teil A</b>		-	<b>Zwischenergebnis Teil B</b>		-

**Mein persönlicher Vitamin K-Test-Punktwert (Summe aus Teil A + Teil B)**

Name und Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_

Besprechen Sie bitte das Ergebnis auf jeden Fall mit Ihrem Therapeuten. Er wird Sie über evtl. sinnvolle vertiefende diagnostische Maßnahmen sowie über Möglichkeiten zur Vermeidung von Mangelsituationen und zur Behebung bereits bestehender Defizite einzelner Vitamin K-Formen kompetent beraten.

## Hinweise für die Auswertung des Vitamin K-Mangeltests durch den Therapeuten:

Punktzahl	Risiko für Vitamin K-Unterversorgung
0	Eine Unterversorgung mit Vitamin K ist eher unwahrscheinlich.
1-19	<p>Eine Unterversorgung mit Vitamin K oder einer seiner Formen ist in Abhängigkeit von der Spezifität bzw. der Wertigkeit der einzelnen Risikofaktoren und Folgeerscheinungen möglich oder wahrscheinlich.</p> <p>Vorgehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunächst müssen in jedem Fall die betroffenen Risikofaktoren (Spalte A) minimiert werden</li> <li>• Bei „ja“-Antworten in Spalte B müssen ausserdem differentialdiagnostisch andere Ursachen für die betroffenen Störungen ausgeschlossen werden</li> <li>• Bei Verdacht auf leichte Defizite könnte eine „Aufbaukur“ mit Vitamin K als Kombination aus einer vollwertigen Ernährung und einem niedrig dosierten Supplement z.B. über 4 Wochen versucht werden.</li> <li>• Bei Verdacht auf stärkere Defizite sind Blutuntersuchungen und gegebenenfalls eine höher dosierte Supplementierung mit einer gut bioverfügbaren und den jeweiligen Symptomen angepassten Vitamin K-Form empfehlenswert.</li> </ul>

Test-Copyright Udo Böhm

Ergänzende Informationen rund um das Thema Vitamin K finden Sie in dem Buch „Die Bedeutung von Vitamin K in der funktionellen Ernährungsmedizin“ von Udo Böhm